

区分
【主食】

チキンカレーピラフゼリー

提供：京都府立
こども発達支援センター

チキンカレーピラフ

普通食

材 料（こども8人分）

米・・・・・・・・・・	2合	水・・・・・・・・・・	370ml
鶏ミンチ・・	120g	固形コンソメ・・	1個
玉ねぎ・・	60g	カレー粉・・	小さじ2
にんじん・・	30g	トマトケチャップ・・	小さじ2
ピーマン・・	1個	食塩・・	小さじ1/3
		バター・・	15g



学会分類コード2-1



作り方

- ① 米は洗ってざるにあげ、30分置いておく。
- ② 玉ねぎ、にんじん、ピーマンはフードプロセッサーでみじん切りにする。
- ③ フライパンに、バター10gをとかし、鶏ミンチ、玉ねぎ、にんじん、ピーマン、洗った米を炒める。
- ④ 鍋に、水、固形コンソメ、カレー粉、ケチャップ、食塩を入れ沸かす。
- ⑤ 炊飯器に3、4を入れ炊く。
- ⑥ 炊き上がったら、残りのバターを散らし、ふたをしたまま蒸らす。全体を混ぜ合わせて器に盛る。

※チキンカレーピラフゼリーの作り方は裏面へ！



チキンカレーピラフゼリー

材 料 (こども1人分)

- チキンカレーピラフ・・・100g
- 白湯・・・・・・・・・・・・100g
- ホット&ソフトプラス・・・小さじ1

作り方

<p>① チキンカレーピラフ、白湯をミルに入れ、滑らかになるまでまわす。</p> 	<p>②なめらかになったらホット&ソフトプラスを小さじ1入れ、さらにまわす。</p> 
<p>③電子レンジで70℃以上になるまで加熱する。</p> 	<p>④器に入れ、冷ます。</p> 

●●留意点・工夫など●●

- ・ピラフは冷たいと粒が残りやすいので、温めてからミルでまわしてください。
- ・電子レンジで加熱するときは、吹きこぼれないように見守ってください。
70℃以上になるまで加熱します。
- ・炊き込みごはんなど他のレシピでも作れます。